

FÜLSCHER

nah & frisch



Ritter Sport
Bunte Vielfalt
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 12.50 €)

4 Tafeln
5,-

Gyros
würziges Schweinegeschnetzeltes mit leichter Knoblauchnote
1 kg

9.50

Dole

Costa Rica/Kolumbien Bananen

1.99

Zentis Frühstücks-Konfitüre Extra
verschiedene Sorten
230-g-Glas je
(1 kg = 5.43 €)

4 Gläser
5,-

Dallmayr
Classic oder
Classic kräftig
500-g-Packung je
(1 kg = 13.98 €)

6.99

Danone
Actimel Drink
verschiedene Sorten
8 x 100-g-Packung je
(1 kg = 2.78 €)

2.22

Nestlé
Cerealien
verschiedene Sorten
200–400-g-Packung je
(1 kg = 6.25–12.50 €)

2 Packungen
5,-

Saupiquet
Thunfisch-Salat
verschiedene Sorten
160-g-Dose je
(1 kg = 12.44 €)

1.99

Birkel's No. 1
Hartweizen-Eiernudeln
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)

1.29

Pantene
Pro-V
Shampoo, Spülung
oder Miracles
verschiedene Sorten
160–300-ml-Flasche/Tube je
(1 Liter = 8.33–15.63 €)

2 Flaschen/Tuben
5,-

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen



Rezeptidee!

ca. 20 Minuten
+ Marinierzeit
Pro Portion ca. 570 kcal

Glutenfrei
Laktosefrei

- 400 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
5 EL Öl
1 TL Senf
 $\frac{1}{2}$ TL Honig
1 EL Thymian
1 EL Rosmarin
- 400 g kleine Rispetomaten
2 EL Olivenöl
800 g Gnocchi
(frisch, aus dem Kühlregal)
etwas Basilikum
Außerdem
4 Schaschlikspieße

Gegrillte Tomaten- Hähnchenspieße auf Gnocchi

Hähnchenbrustfilet in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Mit Öl, Senf, Honig und den Kräutern in einen Gefrierbeutel geben. Hähnchenfleisch zufügen, durchkneten und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Tomaten waschen, mit einer Gabel anstechen und abwechselnd mit dem abgetupften Hähnchenfleisch auf die Spieße stecken. Bei indirekter Hitze etwa 8 Minuten grillen, dabei wenden.

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi goldgelb braten, dabei mehrmals durchschwenken. Hähnchenspieße auf der heißesten Stelle des Grills zu Ende garen. Gnocchi auf Teller geben, Spieße darauf anrichten.

Mit Basilikum dekorieren.



aus Norddeutschland

Weißkohl

KL. I
1 kg

0.79



Niederlande/Belgien
Tafelbirnen
„Conference“
KL. I, 1 kg

2.99

große gereifte XXL-Früchte



Peru/Brasilien
Mango
„Keitt/Kent“
KL. I, Stück

3.99

festkochend

Speisekartoffeln

„Princess“

1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.19 €)

aus Norddeutschland

1.79



Hofgut

aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
KL. I
1-kg-Beutel

0.99

Honey Crunch

aus Norddeutschland
Tafeläpfel
„Honeycrisp“
Sorte: Honeycrisp
KL. I, 650-g-Schale
(1 kg = 3.52 €)

2.29

ROXY

martinavento



Spanien
Orangen
„Navelinas“
KL. I, 1 kg

2.99



Niederlande
Salat-Trio-Mix
mit Wurzelballen
KL. I, Stück je

1.99



aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
KL. I
1-kg-Beutel

Hofgut

aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
KL. I
1-kg-Beutel

0.99

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Nackensteak

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Metaxa-
Nudelauflauf

mit Hackfleisch
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Brechbohneneintopf

mit Nudeln

7.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Fleischkäse

im Brötchen

Portion

4.90



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Weil es nicht egal ist wo das Fleisch herkommt!
Qualität mit Herkunftsgarantie.



Hähnchenkeulen
sehr saftig und lecker
1 kg

7.10



**Geräucherte
Schweinebacke**
handgesalzen und mild mit
Buchenholz geräuchert
1 kg

7.90



1.09

Fleischwurst

im Ring,
ein Klassiker unter den Würsten,
mit oder ohne Knoblauch
100 g



1.99

Krustenbraten

im Aufschnitt,
besonders mager und saftig abgebraten
100 g



Exquisa
Fruchtquark,
Naturquark oder
Fitline Quark
verschiedene Sorten
375–500-g-Becher je
(1 kg = 3.98–5.31 €)

1.99



müller
Schoko- oder
Grieß-Pudding
mit Soße
450-g-Becher je
(1 kg = 2.64 €)

1.19



Elinas
Joghurt nach
griechischer Art
verschiedene Sorten
4 x 150-g-Packung je
(1 kg = 2.77 €)

3 Packungen
5,-



Ehrmann
Almighurt
verschiedene Sorten
500/470-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2.22/2.36 €)
zzgl. 0.15 € Pfand

1.11



Dr. Oetker
Paula Pudding
verschiedene Sorten
4 x 125 g/8 x 50-g-Packung je
(1 kg = 2.98/3.73 €)

1.49



Hansano
stichfester
Naturjoghurt
3,5% oder 0,1% Fett
500-g-Becher je
(1 kg = 1.78 €)

0.89



Jeden Tag
Bio Frischkäse
Kräuter oder Natur
150-g-Becher je
(1 kg = 7.47 €)

1.12



Biogreno
Crème fraîche
38% Fett
200-g-Becher
(1 kg = 6.45 €)

1.29



alpro
Cooking oder
Cooking light
250-ml-Packung je
(1 Liter = 3.96 €)

0.99



Rücker
Käsescheiben
verschiedene Sorten
45–60% Fett i. Tr.
100-g-Packung je
(1 kg = 12.50 €)

3 Packungen
5,-



Gustavo Gusto

Pizza oder Flammkuchen

verschiedene Sorten
gefroren

385-480-g-Packung je
(1 kg = 7.27-9.06 €)

3.49



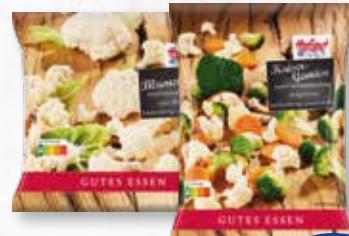
iglo
Fertiggericht oder
Veggie Love Meals
verschiedene Sorten, gefroren
450/425-g-Beutel je
(1 kg = 5.56/5.88 €)

2 Beutel
5,-



Hofgut
Backfisch-Filets
gefroren
250-g-Packung
(1 kg = 11.96 €)

2.99



Hofgut
**Kaisergemüse, Blumenkohl,
Blattspinat, Junger Porree**
1000 g oder
Pariser Karotten 750 g
gefroren, Beutel je
(1 kg = 1.79/2.39 €)

1.79



agarfrost
Knusper Frites
oder **Back Frites**
gefroren, 750-g-Beutel je
(1 kg = 2.65 €)

1.99



Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Weizen-, Mehrkorn- oder
Baguette-Brötchen
gefroren, 300-540-g-Beutel je
(1 kg = 2.76-4.97 €)

1.49



Magnum
6 x 100 ml, verschiedene Sorten
oder **After Dinner** 280 ml
Packung je
(1 Liter = 6.65/14.25 €)

3.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Landana
Gewürzkäse
holländische
Schnittkäsezubereitung
verschiedene Sorten
48/50% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.49



Urnässcher Bergkäse
österreichischer Hartkäse
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.89



Biogreno
Deichkäse, Hofkäse
oder **Husumer**
halbfester Schnittkäse aus Rohmilch,
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.99



Hofgut Popcorn
verschiedene Sorten
45–100-g-Becher je
(1 kg = 12.50–27.78 €)

4 Becher
5,-



Ferrero duplo, duplo White oder kinder Riegel
10er, 182/210-g-Packung je
(1 kg = 16.43/14.24 €)

2.99



Maoam
MaoMixx
oder **JoyStixx**
250/325-g-Beutel je
(1 kg = 7.96/6.12 €)

1.99



Hofgut Kessel-Chips
oder **Acker-Kracher**
verschiedene Sorten
150/120-g-Beutel je
(1 kg = 6.67/8.33 €)

5 Beutel
5,-



Lorenz Nic Nac's
110-g-Beutel
(1 kg = 11.36 €)

1.25



Nesquik
Original
oder **Erdbeer**
350/280-g-NF-Beutel/Dose je
(1 kg = 6.54/8.18 €)

2.29



Mühlhäuser
Thüringer
Pflaumenmus
225-g-Glas
(1 kg = 5.56 €)

4 Gläser
5,-



Knorr
Feinschmecker
Sauce
verschiedene Sorten
für 250 ml, Beutel je
(1 Liter = 3.16 €)

0.79



Oyakata Cup
verschiedene Sorten
90–96-g-Becher je
(1 kg = 10.42–11.11 €)

5 Becher
5,-



Bertolli Pesto
Arrabiata oder All Tartufo
135-g-Glas je
(1 kg = 21.46 €)

2.79



Schwartau
Corny Haferkraft
verschiedene Sorten
4 x 35-g-Packung je
(1 kg = 12.79 €)

1.79



**Johnnie Walker
Red Label
Scotch Whisky,
oder Gordon's
London Dry Gin**
verschiedene Sorten, 37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 14,27 €)

9.99

**Oldesloer
& Cola oder
& Orange**
10,3% vol.
teilweise koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 6,64 €)
zzgl. 0,25 € Pfand



3 Dosen
5,-

**Pure Divine
Vodka 37,5% vol.
oder Oldesloer
Kümmel**
32% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 9,99 €)



6.99

**KRITZe
Lakritzlikör**
verschiedene Sorten
21,8% vol.
0,5-Liter-Flasche je
(1 Liter = 10,00 €)



1 Flasche
5,-

**Italien - Toscana
Chianti
Rotwein**
DOCG, trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 7,99 €)



5.99

**Südfrankreich
Baronne
Sauvignon blanc**
trocken
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5,32 €)



3.99

**Deutschland - Baden
Oberbergener
Baßgeige
Grauer Burgunder**
trocken und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7,99 €)



5.99

**Deutschland - Nahe
Fruity Riesling,
Pinot Noir
oder Dornfelder**
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7,96 €)



1.99

**S
SCHNEEKLOTH**
Deutschland - Nahe
Riesling
Qualitätswein, trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 7,96 €)



3.49

**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
verschiedene Sorten
200-ml-Flasche je
(1 Liter = 5,00 €)



5 Flaschen
5,-



**hella
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.42 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

1 Kiste

5,-



**Gerolsteiner
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flaschen
Flasche je
(1 Liter = 0.66 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



**deit
Limonade**
zuckerfrei
teilweise koffeinhaltig
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.19 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.89



**hohes C
Functional Water**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.72 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



**Monster
Energy Drink**
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Dithmarscher
verschiedene Sorten
20 Bügelflaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.82 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

11.99



Krombacher
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.51 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

11.99



**Paulaner
Hefe-Weißbier**
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.50 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

14.99



**Veltins
Pilsener**
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1.51 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

11.99

FÜLSCHER

nah & frisch

Rosenstraße 48b, 25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop, Tel.: 04121- 266 34 05,
www.nahundfrisch.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 06:30 - 19:00, Samstag: 06:30 - 14:00



Bei Einsatz Ihrer **ec-Karte**
zahlen wir bei einem Einkaufswert
ab 10 EUR Bargeld aus.
Der Höchstbetrag beträgt hierbei 200 EUR.

Sie finden uns im Internet unter: www.nahundfrisch.de · Wir sind auch bei Facebook für Sie da. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.
Für Druckfehler keine Haftung.